

SANTÉ

Mon  
Pass'Santé

CAISSE D'ASSURANCE MALADIE  
L'Assurance  
Maladie  
PYRÉNÉES-ORIENTALES



# INTRO

*Madame, Monsieur,*

Vous avez entre les mains la première édition



regroupant dans un même livret les différents conseils et recommandations en matière de prévention santé.

Elaboré à partir des référentiels et guides officiels<sup>(\*)</sup>, ce *Pass' Santé* vous permettra d'échanger avec votre médecin traitant sur les enjeux de la prévention et d'être ainsi acteur de votre santé.


Pour aller plus loin dans les conseils et les recommandations, je vous invite à consulter le site [www.ameli.sante.fr](http://www.ameli.sante.fr).

*Votre conseiller prévention*

<sup>\*</sup> sources : [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr), [www.ameli-sophia.fr](http://www.ameli-sophia.fr), CETAF, HAS, INCA, INVS, INPES, INSERM, INRS



# SOMMAIRE

 <b>SUIVI DE L'ÉTAT GÉNÉRAL</b> .....	6
 <b>VACCINATION</b> .....	11
 <b>LUTTE CONTRE LE TABAC</b> .....	13
 <b>DÉPISTAGE DES CANCERS</b> .....	14
 <b>DIABÈTE</b> .....	15
 <b>CONTACTS ET LIENS UTILES</b> .....	16
 <b>PARTENAIRES</b> .....	17

# SUIVI DE L'ÉTAT GÉNÉRAL



Deux indicateurs importants à suivre :

## 1 - L'indice de masse corporelle (IMC)

calculé comme suit :  $IMC = \frac{\text{poids (kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (m)}}$

*Ex : une personne de 70 kg mesurant 175 cm a un IMC de  $70 / (1,75)^2 = 22,9$ .  
L'IMC est satisfaisant s'il est compris entre 18,5 et 24,9.*

À SAVOIR

Valeur IMC	
< 18,5	Insuffisance pondérale
18,5 à 24,9	Poids normal
25 à 29,9	Surpoids
≥ 30	Obésité

## 2 - Le tour de taille

Est jugé élevé s'il est supérieur ou égal à 80 cm pour une femme et 94 cm pour un homme. Si vous êtes dans ce cas, il est souhaitable de prendre rendez-vous chez votre médecin traitant.

## SUIVI DE LA TENSION

Il est important de contrôler régulièrement votre tension artérielle. Si le médecin traitant suspecte une hypertension artérielle, il peut prêter au patient un appareil d'auto-mesure tensionnelle pour qu'il mesure lui-même sa tension à son domicile.

### À SAVOIR

*L'hypertension artérielle est l'un des principaux facteurs de risque vasculaire (AVC, troubles cardiaques).*



## SUIVI DE LA VISION

Un contrôle régulier de la vision est recommandé.

Age	Fréquence *
de 19 à 40 ans	1 fois tous les 10 ans
de 41 à 55 ans	1 fois tous les 5 ans
de 56 à 65 ans	1 fois tous les 3 ans
> 65 ans	1 fois tous les 2 ans

\* sans pathologies particulières



*Faites contrôler la vision sans attendre en cas de gêne (baisse de la vue, déformation des images, gêne en vision nocturne, apparition de taches sombres,...).*

**La Dégénérescence Maculaire Liée à l'Âge** (DMLA), est une maladie de la rétine qui apparaît après 50 ans et évolue progressivement. Elle est la cause de malvoyance chez de nombreuses personnes âgées.

Le tabac et la prédisposition génétique sont les principaux facteurs de risque de la maladie.

## Symptômes

- déformation des images,
- diminution de l'acuité visuelle dans la partie centrale,
- apparition de taches sombres,
- diminution de la sensibilité aux contrastes,
- gêne en vision nocturne,
- sensation d'éblouissement,
- modification de la vision des couleurs.

## SUIVI DE L'AUDITION

Lorsqu'une perte d'audition apparaît, il est nécessaire de consulter.  
En urgence si :

- la perte d'audition survient brutalement, souvent d'un seul côté,
- vous avez eu un traumatisme crânien ou vous avez été exposé à des bruits intenses et les symptômes de la surdité persistent.

Si vous avez une perte d'audition, faites surveiller l'évolution de cette perte chaque année.

Pensez à vous protéger (protections anti-bruit) si vous êtes exposé à un environnement bruyant.

## SUIVI DE LA DENTITION

Consultez régulièrement votre dentiste au moins tous les deux ans si vous n'avez pas de pathologies particulières.



*Les dents aussi c'est important !*



## PRÉVENIR L'OSTÉOPOROSE

L'ostéoporose est une maladie qui entraîne une fragilité osseuse.

Elle évolue avec le vieillissement et touche fréquemment les femmes après la ménopause **mais aussi les hommes après 65 ans.**

Elle est responsable de fractures (vertèbres, col du fémur ou du poignet notamment).

Le diagnostic de la maladie peut être réalisé grâce à la mesure de la densité minérale osseuse (ostéodensitométrie).

La prévention de l'ostéoporose repose essentiellement sur des mesures hygiéno diététiques :

- avoir une activité physique régulière (ex : 30 mn de marche par jour),
- avoir un apport suffisant de calcium (trois produits laitiers par jour),
- éviter de fumer et maîtriser la consommation d'alcool,
- maintenir un poids normal (cf. partie IMC).

## LES TROUBLES DE LA MÉMOIRE

Les troubles de la mémoire sont le plus souvent sans gravité mais deviennent plus fréquents avec le vieillissement.

Consultez rapidement s'ils sont soudains et associés à d'autres symptômes (ex : engourdissement du visage, paralysie brutale d'un membre, trouble de la parole...).

**La mémoire s'entretient.** Pensez à stimuler votre mémoire pour rester autonome le plus longtemps possible :

- exercez-vous à des jeux de mots et de chiffres, des jeux de société, des problèmes logiques,
- menez une vie active et riche en relations sociales,
- faites de l'exercice tous les jours...

## Et si c'était la maladie d'Alzheimer ?

Des pertes de mémoire seules ne permettent pas de poser le diagnostic de la maladie d'Alzheimer.

Son diagnostic est complexe et s'effectue en plusieurs phases par votre médecin traitant.

*LE SAVIEZ-VOUS ?*

*Il existe un test permettant d'évaluer la fonction mentale :*

*le MMSE (Mini Mental State Examination)*



# VACCINATION

## CALENDRIER SIMPLIFIÉ DES VACCINATIONS

Vaccination : êtes-vous à jour ?

2017  
calendrier simplifié  
des vaccinations

Âge approprié	1 mois	2 mois	4 mois	5 mois	11 mois	12 mois	16-18 mois	6 ans	11-15 ans	14 ans	25 ans	45 ans	65 ans et +
<b>BCG</b>	■												
<b>Diphthérie-Tétanos-Poliomyélite</b>		■	■	■	■	■		■			■	■	Tous les 10 ans
<b>Coqueluche</b>													
<b>Haemophilus influenzae de type b (HIB)</b>													
<b>Hépatite B</b>		■	■		■				Rattrapage possible jusqu'à 15 ans				
<b>Pneumocoque</b>		■			■								
<b>Méningocoque C</b>									Rattrapage possible jusqu'à 24 ans				
<b>Rougeole-Oreillons-Rubéole</b>													
<b>Papillomavirus humain (HPV)</b>													Tous les ans
<b>Grippe</b>													
<b>Zona</b>													



### BCG [Tuberculose]

La vaccination contre la tuberculose est recommandée à partir de 1 mois et jusqu'à l'âge de 15 ans chez certains enfants exposés à un risque élevé de tuberculose.

### Diphthérie-Tétanos-Poliomyélite

Les rappels de l'adulte sont recommandés à âges fixes soit 25, 45, 65 ans et ensuite tous les dix ans.

### Coqueluche

Le rappel coqueluche se fait à 25 ans. Les futurs parents sont particulièrement concernés, car la vaccination protège les nourrissons de moins de 6 mois dont la vaccination n'est pas complète; la vaccination est à nouveau recommandée à l'entourage des nourrissons à l'occasion d'une nouvelle grossesse, si le dernier rappel coqueluche date de plus de dix ans.

### Hépatite B

La vaccination des nourrissons débute à l'âge de 2 mois. Si la vaccination n'a pas été effectuée au cours de la première année de vie, elle peut être réalisée jusqu'à 15 ans inclus. À partir de 16 ans, elle est recommandée uniquement chez les personnes exposées au risque d'hépatite B.

### Pneumocoque

La vaccination des nourrissons débute à l'âge de 2 mois. Au-delà de 24 mois, cette vaccination est recommandée dans des situations particulières, avec un seul rappel désormais recommandé.

### Méningocoque C

La vaccination est recommandée aux enfants âgés de 5 mois avec une deuxième dose à l'âge de 12 mois. À partir de l'âge de 12 mois et jusqu'à l'âge de 24 ans inclus, une dose unique est recommandée pour ceux qui ne sont pas déjà vaccinés.

### Rougeole-Oreillons-Rubéole

La vaccination est recommandée pour tous les enfants à l'âge de 12 mois avec une deuxième dose entre 16 et 18 mois. Pour les personnes nées à partir de 1980, être à jour signifie avoir eu deux doses de vaccin.

### Papillomavirus humain (HPV)

La vaccination est recommandée chez les jeunes filles âgées de 11 à 14 ans avec un rattrapage jusqu'à 19 ans inclus. La vaccination est proposée aux hommes ayant des relations sexuelles avec des hommes (HSH) jusqu'à l'âge de 26 ans.

### Grippe

La vaccination est recommandée chaque année pour les personnes à risque y compris les enfants à partir de 6 mois, les femmes enceintes et pour toutes les personnes âgées de 65 ans et plus.

### Zona

La vaccination est recommandée chez les personnes âgées de 65 à 74 ans inclus.

Qu'est-ce que ça veut dire « être à jour » ?

« Être à jour » c'est avoir reçu les vaccins recommandés en fonction de son âge et avec le bon nombre d'injections pour être protégé.

Si mes vaccins ne sont pas « à jour » ?

Il n'est pas nécessaire de tout recommencer, il suffit de reprendre la vaccination au stade où elle a été interrompue. On parle de « rattrapage ».

Pour en savoir plus

VACCINATION  
INFO SERVICE.FR

Le site de référence qui répond à vos questions

Une question ? Un conseil ?

Parlez-en à votre médecin, votre sage-femme ou votre pharmacien.



DT07-016-17FC - Mise à jour - Avril 2017



## SPECIAL GRIPPE

### Les cinq bonnes raisons de se faire vacciner :

- la grippe est dangereuse,
- la grippe est imprévisible,
- le vaccin sauve des vies,
- le vaccin est sans danger,
- le vaccin protège votre entourage.

*Pour éviter l'hospitalisation, passez à la vaccination !*



# LUTTE CONTRE LE TABAC

L'Assurance Maladie vous accompagne dans l'arrêt du tabac. Elle prend en charge, sur prescription, les traitements par substituts nicotiques (patch, gomme, pastille, inhalateur...) à hauteur de **150 €** par année civile et par bénéficiaire.

Les substituts nicotiques doivent être prescrits sur une ordonnance consacrée exclusivement à ces produits, aucun autre traitement ne doit figurer sur cette ordonnance.

Les médecins, les sages-femmes mais également, depuis le 27 janvier 2016, les médecins du travail, les chirurgiens-dentistes, les infirmiers et les masseurs kinésithérapeutes peuvent les prescrire.

Les sages-femmes peuvent aussi les prescrire à l'entourage de la femme enceinte ou accouchée.

Les substituts nicotiques doivent figurer sur la liste des substituts nicotiques pris en charge par l'Assurance Maladie.

## En pratique

*Votre pharmacien vous délivrera les substituts nicotiques (patch, gomme, pastille, inhalateur...) qui vous ont été prescrits.*

*Vous devrez les lui régler directement, la dispense d'avance des frais (tiers-payant) n'étant pas prévue dans le cadre de ce dispositif.*

**À noter** que vous n'êtes pas obligé d'acheter en une seule fois le traitement qui vous a été prescrit, vous pouvez échelonner vos achats.



# DÉPISTAGE DES CANCERS

*Pour rester en bonne santé, je me fais dépister !  
Neuf cancers sur 10 guérissent grâce au dépistage.*

## SEIN

La mammographie est un examen à effectuer périodiquement entre 50 et 74 ans. Il dure 15 minutes et est pris en charge à **100 %** par l'Assurance Maladie sans avance de frais de votre part. La **mammographie est le seul moyen de détection** du cancer au premier stade de la maladie.

## COLON

Le test se pratique facilement et régulièrement entre 50 et 74 ans (hommes et femmes). Le test et l'analyse sont pris en charge à **100 %** par l'Assurance Maladie sans avance de frais de votre part. Le **dépistage est le seul moyen de détecter** un cancer au premier stade de la maladie même sans symptôme.

## UTÉRUS

Le frottis se réalise à intervalles réguliers entre 25 et 65 ans. Le prélèvement et la lecture sont remboursés à **70%** par l'Assurance Maladie. **La mutuelle peut rembourser tout ou partie du reste à votre charge.**

Le **frottis permet de détecter au plus tôt** des lésions précancéreuses ou cancéreuses du col et de les guérir.

## MÉLANOME

Il est recommandé un examen **annuel** de la peau par un médecin pour tous (hommes, femmes, enfants) afin de détecter d'éventuels mélanomes.

## PROSTATE

Le dosage **systématique** du PSA n'est pas recommandé chez les hommes. Parlez-en à votre médecin traitant qui jugera de son utilité.

## LISTE DES EXAMENS À RÉALISER EN CAS DE DIABÈTE

- Examen du fond d'oeil tous les *deux* ans au moins (tous les ans pour les patients sous insuline).
- Bilan dentaire *une fois* par an.
- Electrocardiogramme (ECG) *une fois* par an.
- Bilan rénal *une fois* par an.
- Examen des pieds *une fois* par an.
- Bilan lipidique *une fois* par an.
- Dosage de l'hémoglobine glyquée *deux fois* par an au moins.

# CONTACTS ET LIENS UTILES



39 rue des Rois de Majorque - 66013 Perpignan Cedex 9

**ameli-sante.fr** [www.ameli-sante.fr](http://www.ameli-sante.fr)



[www.ameli-sophia.fr](http://www.ameli-sophia.fr)

 **tabac-info-service.fr**



[www.santepubliquefrance.fr](http://www.santepubliquefrance.fr)

**HAS**

[www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr)

HAUTE AUTORITÉ DE SANTÉ



# PARTENAIRES



ASSOCIATION  
**Joseph Savvy**  
Un accompagnement pour l'avenir



Avec le soutien de la



Profession Sport 66  
Animation Sport Emploi



Hôpital  de Prades

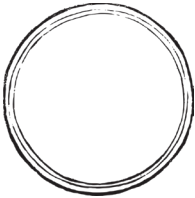
« Un credo : prendre soin au cœur du Conflent »





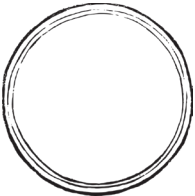
Dépistage cancer sein

Date : .....



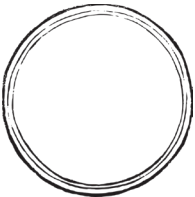
Dépistage cancer col de l'utérus

Date : .....



Dépistage cancer colorectal

Date : .....



Autre examen : .....

Date : .....



Autre examen : .....

Date : .....